

КРАТКОЕ РУКОВОДСТВО АРТ-ТЕРАПЕВТА. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ.....

1. Устал - рисуй цветы.
2. Злой - рисуй линии.
3. Болит - лепи.
4. Скучно - заполни листок бумаги разными цветами.
5. Грустно - рисуй радугу.
6. Страшно - плети макраме или делай аппликации из тканей.
7. Ощущаешь тревогу - сделай куклу-мотанку.
8. При возмущении - рвите бумагу на мелкие кусочки.
9. Чувствуешь беспокойство - складывай оригами.
10. Хочешь расслабиться - рисуй узоры.
11. Важно вспомнить - рисуй лабиринты.
12. Ощущаешь неудовольствие - сделай копию картины.
13. Чувствуешь отчаяние - рисуй дороги.
14. Надо что-то понять - нарисуй мандалы.
15. Надо быстро восстановить силы - рисуй пейзажи.
16. Хочешь понять свои чувства - рисуй автопортрет.
17. Важно запомнить состояние - рисуй цветочные пятна.
18. Если надо систематизировать мысли - рисуй соты или квадраты.
19. Хочешь разобраться в себе и своих желаниях - сделай коллаж.
20. Важно сконцентрироваться на мыслях - рисуй точками.
21. Для поиска оптимального выхода из ситуации - рисуй волны и круги.
22. Чувствуешь, что «застыл» и надо двигаться дальше - рисуй спирали.
23. Хочешь сконцентрироваться на цели - рисуй сетки и мишени.

